

～お子さんと一緒にお読みください～

ほけんだより

長瀬第二小学校
保健室
NO. 12
平成29年12月20日

もうすぐ冬休みが始まります。休み中でも、生活リズムを崩さないで元気に過ごしてください。

本校でもインフルエンザに罹る人が出てきました。各地でインフルエンザが流行しているの、出かけた後の手洗いうがいを徹底しましょう。また、急な発熱がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。インフルエンザ、かぜに気をつけて、楽しい冬休みをお過ごしください。



インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザによる学校の出席停止期間は、発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでです（学校保健法施行規則）。診断はインフルエンザの検査キットと診察で行われますが、検査キットは早期には陰性率が高いことがあるので、子どもの状態で総合的に判断されます。

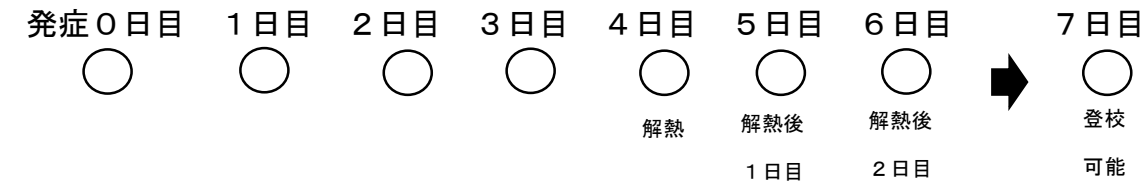
抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はまだ残っています。出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校を控えることで流行を防ぐことができます。熱はなく元気でも、出席停止期間内は登校できませんのでご注意ください。出席停止期間を守って回復に努めてください。

- ★3日目までに熱が下がっていた場合は、6日目に登校可能です。
- ★3日目に熱が下がっていない場合は、7日目以降の登校になります。

〈例1〉3日目までに熱が下がっていた場合



〈例2〉3日目に熱が下がっていない場合



冬休みを健康に過ごしましょう

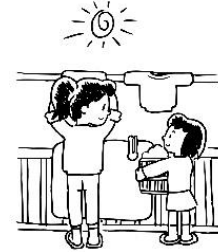


★早寝・早起き・朝ごはん

冬休み中も、きちんと朝ごはんを食べて一日をスタートさせましょう。

★体を動かそう！

寒さに負けず、外で元気よく遊びましょう。お手伝いも積極的にやりましょう。



★手洗いうがいは忘れずに！

外から帰ったら手洗いうがいをして、かぜを予防しましょう。



★歯みがきカレンダー

毎食後の歯みがきで、むし歯や歯肉炎を予防しましょう。

《ただいま薬物乱用防止指導中》

各学年で、以下の表にある題材で薬物乱用防止に関わる指導を行っています。クリスマスやお正月など、ご家庭でお酒やたばこを目にする機会が増えるかも知れません。お酒やたばこの害から子ども達を守りましょう。

学年	題材
1年	間違えないで、ジュースとお酒
2年	薬の飲み方、知っているかな？
3年	たばこの煙と自分のからだ
4年	飲んでいいの？お酒
5年	薬物ってなに？
6年	薬物乱用防止教室（1月16日に実施予定）



